



22 DE MARZO. DÍA MUNDIAL DEL AGUA 2018

La Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación (CIEAH) celebra en Barcelona una sesión científica sobre 'Hidratación y Salud en la Europa del Siglo XXI'

España no cumple con las recomendaciones europeas de dos litros de consumo diario de agua

- Según un estudio auspiciado por la Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación (CIEAH), los hombres consumen 1,7 litros al día y las mujeres 1,6 litros al día, menos que en otros países del Centro y Norte de Europa
- Coincidiendo con el Día Mundial del Agua, la CIEAH celebra hoy una jornada informativa de la mano de expertos en la materia para tratar temas como la relación entre nutrición y salud, y establecer unas pautas de hidratación bajo una perspectiva multidisciplinar
- La CIEAH tiene como objetivo desarrollar y promover proyectos científicos de investigación sobre hidratación humana y estilos de vida saludable, siendo referencia internacional en este ámbito

Barcelona, 22 de marzo de 2018. La ingesta de agua es clave para mantener un correcto grado de hidratación y ayudar al buen funcionamiento del organismo. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) establece el consumo de 2,5 litros de agua al día para la población masculina adulta y de 2 litros diarios para la población femenina adulta. Sin embargo, según datos de un estudio europeo realizado por la Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación (CIEAH), y publicado en la revista científica *Nutrients*, los hombres sólo consumen 1,7 litros al día y las mujeres 1,6 litros al día, menos que en otros países del Centro y Norte de Europa.

Coincidiendo con el **Día Mundial del Agua**, que se celebra hoy 22 de marzo, y con el objetivo de lograr una mayor concienciación entre la población sobre la importancia de mantener una hidratación adecuada, la CIEAH organiza una sesión científica sobre "Hidratación y Salud en la Europa del siglo XXI", en la **Real Academia Europea de Doctores de Barcelona**.

Las recomendaciones de la EFSA coinciden con las fijadas por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), que establece entre ocho y diez el número de vasos de agua que hay que consumir al día, ya que ésta constituye alrededor del 60% del organismo. Estos valores pueden verse incrementados dependiendo del nivel de actividad física, las condiciones ambientales como temperatura y humedad y las fisiológicas. Según la EFSA, entre el 70% y el 80% de la hidratación diaria debe proceder de diferentes tipos de bebidas, preferiblemente el agua, mientras que entre el 20% y el 30% restante es aportado a través de la ingesta de alimentos sólidos.

Sesión Científica

La sesión se celebra en la **Real Academia Europea de Doctores** de Barcelona. Esta prestigiosa institución centenaria, fundada en 1914, acoge a la Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación, liderada por el **Prof. Dr. Lluís Serra Majem** y el **Prof. Dr. Javier Aranceta Bartrina**, ambos Académicos Numerarios de esta institución. Ser académico significa pertenecer a un grupo de intelectuales que piensan responsablemente sobre el momento histórico actual a

través de la investigación. En este entorno la CIEAH, basándose en la evidencia científica, pretende poner luz a aspectos relacionados con una hidratación saludable y sostenible.

El acto estará moderado por la **Prof. Dra. María dels Àngels Calvo Torras**, Presidenta de la Sección Ciencias de la Salud de la Real Academia Europea de Doctores. Durante el mismo, el **Prof. Dr. Lluís Serra Majem**, director de la CIEAH y catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC), expondrá la importancia de la relación entre la hidratación y la salud.

En este contexto, la evidencia científica sobre el binomio hidratación y salud pone de manifiesto los desafíos actuales de la gestión del agua en todos los sectores, particularmente los relacionados con la agricultura, las ciudades sostenibles, la reducción del riesgo de desastres naturales y los que analizan la calidad de este recurso. Coincidiendo con la publicación del Informe Mundial sobre el Desarrollo de los Recursos Hídricos de las Naciones Unidas 2018, la CIEAH quiere, a través de su director, aunar esfuerzos colectivos para promover el uso sostenible del agua en el marco de la Agenda 2030 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Organización de las Naciones Unidas.

Pautas de hidratación

Por su parte, el **Prof. Dr. Javier Aranceta Bartrina**, director para Latinoamérica de la CIEAH, será el encargado de presentar las pautas de hidratación en las guías alimentarias para la población. El experto mostrará un panorama internacional de las distintas recomendaciones saludable vigentes y, de manera específica, las aconsejadas para los españoles.

En el contexto del Día Mundial del Agua, planteará una reflexión sobre los criterios de la sostenibilidad en materia de agua en base al nuevo informe de la UNESCO para el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030. Asimismo, brindará una aproximación a la responsabilidad individual, social y corporativa que le compete a la sociedad y a las empresas en el siglo XXI para garantizar la sostenibilidad del agua a partir de la naturaleza como legado fundamental de la humanidad para las futuras generaciones.

La sesión contará también con la presencia del **Dr. Rafael Urrialde de Andrés**, Director de Nutrición y Salud Coca Cola Iberia, quien dará la visión de la industria. Desde que la EFSA aprobó las recomendaciones de la ingesta de agua para la población europea, la industria alimentaria ha considerado al agua, dentro de los procesos de innovación y desarrollo de alimentos y bebidas, como un ingrediente básico para aportar valor desde el punto de vista nutricional siempre teniendo en cuenta que la ingesta diaria debe ser aportada por el agua propiamente dicha que se consume a diario así como por la que procede de alimentos y otras bebidas.

El cierre de la sesión estará protagonizado por **D. Faustino Muñoz Soria**, Sumiller y Director del Colmado Quílez, con su ponencia "El agua en la cocina y en la restauración". Dado que el agua tiene un papel importante a la hora de cocinar y como sucede con cualquier otro ingrediente, de su calidad depende el éxito final de la receta que se vaya a preparar.

La CIEAH, auspiciada por el Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias (IUIBS, miembro de la Red de Soluciones para el Desarrollo Sostenible) de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC), es una entidad académica investigadora de carácter internacional, que se pone en marcha con el objetivo de aportar evidencia científica rigurosa y de referencia a nivel mundial, que permita entender mejor el papel de la hidratación en la salud y así apoyar estrategias y programas de salud pública que fomenten la ingesta de agua.